Rok II. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody,
A wszelakie szczęście sobie zapewnimy!

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocznie 1 rubel 50 kop. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki na rok.

Nr. 7. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.** | **Lipiec.**

Wskazówki

dla matek troskliwych.

»Chcąc złe wykorzenić, zacząć trzeba od dzieci«, powiedział X. prałat Kneipp — i któżby wątpił o słuszności zdania tego? Wszędzie ono jest stósownem, a więc i w dziedzinie dentystyki.

Dzięki bólom na własnych zębach doznanym, dzięki płaczom maluczkich, potrzeba pielęgnowania zębów przychodzi z czasem do świadomości kół szerszych; dzięki niejednokrotnemu nieudaniu się leczenia na własną rękę, osoba dentysty nabiera znaczenia a działanie jego staje się niezbędnie koniecznem nietylko ze względu na piękno, ale i ze względu na zdrowie.

Właśnie w czasie ząbkowania najtroskliwsza opieka jest na miejscu, a zaczynając od samego początku, zaznaczyć nam wypada, że już przy wyborze niańki każda troskliwa matka ostrożną być powinna i przekonać się o tem, czy niańka dla dziecka jej przeznaczona zdrowe ma zęby i usta. Znaną jest rzeczą, że w jednych i tych samych ustach ząb chory zaraża często sąsiada zdrowego, nie mniej przenosi się trucizna taka z jednych ust do drugich, bądź to przez całowanie, bądź też przez zmiękczanie pokarmu, zwłaszcza że błona śluzowa u maluczkich jest delikatniejszą i na wszelkie urazy więcej wrażliwą, niż u dorosłych.

Z bólem — dla niemowlęcia dość strasznym — połączone jest wyrzynanie się zębów, i tu właśnie matki często grzeszą, pozwalając na to, by dzieci brały do ust rozmaite przedmioty, przez których kąsanie ból ten się ma zmniejszać. Czyste utrzymywanie usteczek pierwsze tu powinno zajmować miejsce. Wystarczy na to woda zimna — w danym razie letnia — i wata; ostatnią należy owinąć na mały palec, umaczać we wodzie a potem usteczka, język i podniebienie lekko wycierać. Do wody domięszać można słabego rozczynu jakiego środka desinfekcyjnego, którego wybór poleci dentysta.

Później, gdy mleczne ząbki zupełnie się już przebiły, powoli należy dzieci przyzwyczajać do

własnoręcznego pielęgnowania ust. Teraz miejsce waty i palca zastąpić powinna szczoteczka niezbyt twarda. Używanie proszku nie jest koniecznem i lepiej bez niego się obyć.

Często słyszałem zdanie, że im zęby mleczne gorsze, tem lepszych spodziewać się można zębów trwałych(!), co znaczy, że nie warto o zęby mleczne dbać, przeciwnie cieszyć się powinna matka każda, której dzieci mają zęby mleczne zepsute! Jestto zdanie oczywiście zupełnie fałszywe. Ząbki mleczne nie mniej potrzebują pielęgnowania, obserwacji — ewentualnie i zapełnienia (plombowania) — jak zęby trwałe; a wyrywanie ich, gdzie tego okoliczności nie wymagają koniecznie, jest barbarzyństwem, jest grzechem wołającym o pomstę do nieba!

Skoro tylko oko matki troskliwej dojrzy małą plamkę na ząbku malca, której szczoteczką zdjąć nie może, winna zaraz udać się do dentysty a nie czekać, póki nie utworzy się namacalna już dziurka, która z czasem się zwiększa a w końcu prowadzi do odkrycia miazdry zębowej (tz. nerwu) i strasznego bólu. Gdy nawet to już minie i dziecko przebolało, często powstaje z tego fluksja lub fistuła. Wtenczas wyrwanie ząbka jest koniecznem; a dziecko, które w tak młodym wieku przechodziło podobną operację, na zawsze prawie nabędzie wstrętu do dentysty i jego kleszczy i w późniejszym nawet wieku bać go się będzie. — Lecz nie dla tego tylko wyrwania ząbka mlecznego unikać trzeba; pociąga ono za sobą i inne złe skutki. Przez brak ząbków mlecznych bowiem zmniejsza się szczęka, zęby trwałe przebijają się często za rychło lub nie w miejscu właściwem, albo też nie mają dosyć pomieszczenia, przez co powstaje ścisk pomiędzy nimi a skutkiem tego nieprawidłowości w układzie ust a nawet i całej nieraz twarzy.

Do takich nieprawidłowości prowadzą też brzydkie przyzwyczajenia, do których w pierwszej linji należy ssanie wielkiego palca. Na to nigdy matka pozwolić nie powinna; skutkiem tego bowiem zęby trwałe, (jakkolwiek w ustach już widoczne, ale w korzeniu jeszcze nie zupełnie wykształcone, a więc i nie umocnione jeszcze zupełnie w szczęce) podlegają naciskowi palca, i zamiast przybrać kierunek prosty, pochylają się naprzód, podnosząc tem samem przednią część górnej wargi, przez co brzydkie wyrabia się ukształtowanie twarzy. Dalej nie należy dzieciom nigdy pozwolić na przegryzanie nitek, rozwięzywanie szypełków za pomocą zębów lub otwieranie zębami orzechów. Nie na to bowiem zęby są przeznaczone, i tyle tylko zdziałać mogą, ile natura od nich wymagać będzie — każde nadużywanie jednak karę za sobą pociągnąć musi, która później czy rychlej się objawi. Słowem nie wolno dzieciom nic brać do ust, co do nich nie należy, a więc nic prócz należytego pokarmu i napoju.

Na zakończenie niech mi wolno będzie powtórzyć zdanie słynnego lekarza przeszłego stulecia C. W. Hufelanda, który powiedział: »Dobre zęby to podstawa długiego życia.«

Stanisław Cybulski,
lekarz-dentysta w Wrocławiu.

Wpływ słońca na zdrowie.

Światło słońca szczególniejszy wpływ wywiera na zdrowie i życie ludzkie. Bez światła nie mielibyśmy łąk i borów zielonych, radujących serca nasze. Jak wielkie skutki wywiera pierwszy promień słoneczny wiosennego poranka na chorych i słabych! Cała przyroda ożywia i orzeźwia się promieniami różowego słońca — tam, gdzie ciemno i ponuro, wszystko się skłania do snu. Wiadomem jest, iż u Anglików często zachodzą samobójstwa; jestto w związku z powietrzem mglistem i stęchłem, przygnębiającem człowieka. Anglicy mawiają też: »Dom bez światła sło-

necznego jest domem lichym«. Włoskie zaś przysłowie powiada, że »gdzie słońce nie zagości, tam lekarz napewno zawita.« Istotnie: mieszkania bezsłoneczne są ciemne, zimne, wilgotne i stęchłe; ztąd też pojawiają się w nich rozmaite choroby. Dom bez słońca znaczy tyle, co oblicze bez ócz, co głowa bez rozumu, co życie bez ideału. Z doświadczeń lekarzy wiemy, że ulice ciemne i ponure więcej chorych i umarłych dostarczają, podobnie jak więcej tam ubóstwa i nędzy.

Dawniej używano promieni słońca w rozmaitych kolorach do ożywienia i leczenia duchowo cierpiących, a mianowicie gwałtownych obłąkanych umieszczano w pokoju niebiesko oświetlonym — melancholików i idjotów w czerwono oświetlonym pokoju. Czyniono to w pierwszym rzędzie, aby ich uspokoić, dalej aby wywołać w nich duchowe wzruszenie i energją życia pobudzić. Próby te dawały bardzo dobre wyniki. Sposobu takiego leczenia używał szczególnie Dr. Davis i Dr. Erlenmeier. Jestto tz. Chromofototerapja czyli leczenie kolorowem światłem.

Statystyka Greków świadczy o długiem życiu ich z powodu czystego, bezchmurnego nieba Grecji, gdzie więcej dni słonecznych, jak w innych krajach Europy. Przed kilkuset laty już zauważono, że słońce działa odmładzająco na osoby wiekowe, później uważano to za bajki i nie uznawano innego wpływu słońca, jak ciepło. Dziś zaś dowiedziono, że są trojakie promienie światła słonecznego: grzejące, oświetlające i chemicznie rozkładające. Na wiosnę występują szczególnie rozkładające; później pomnażają się oświetlające i grzejące, które w porze letniej na równi stoją z pierwszymi; około jesieni zaś zmniejszają się promienie oświetlające i rozkładające, a grzejące przybierają.

W końcu załączam przykład, co siła światła swoim wpływem dokazać może. Przed wielu laty pan bardzo zamożny w podeszłym wieku doszedł do przekonania, że gdy siadywał tam, gdzie słońce więcej słało promieni, czuł się nadspodziewanie czerstwym i rzeźwym. Kazał przeto w ogrodzie swym zbudować okrągłą wieżę, której ściana i sufit z jednej strony były szklane. Całą wieżę zaś można było za pomocą osobnego urządzenia obracać w rodzaju wiatraka albo wieży astronomicznej. Zwracając ją zawsze po kilka godzin ku słońcu, bez ubrania siedział starzec ów w świetle słonecznem.

Pomimo 90-ciu lat cieszył się siłą ducha jako też czerstwością ciała; sam przypisywał swe zdrowie dobroczynnemu wpływowi słonecznej wieży.

R. Mska.

Osobliwsza gorączka

(„ograszka latowa“.)

Rozpoczął się czas wakacyj, pora wycieczek na świeże powietrze wiejskie. Większość wraca z podróży na wieś pokrzepiona na duchu i ciele, ale wielu powraca też zmęczonych brakiem wygód miejskich, nie umiawszy się zastosować do zmienionego otoczenia, biadając nad różnemi dolegliwościami i przypadłościami pobytu wiejskiego.

Jedną z takich dolegliwości jest osobliwszego rodzaju gorączka, nazywana „nieżytem (katarem) latowym“, gdyż pojawia się po wsiach w ciągu miesięcy latowych. Niemcy nazwali ją też „febrą sienną (Heufieber)“, z powodu, że nawiedza najwięcej okolice, gdzie wiele łąk, i głównie w czasie sianożęci. Jako osobno choroba znaną jest dopiero od drugiego dziesiątka lat naszego wieku.

Długo jednak nie wiedziano, z jakiej powstaje przyczyny. Niektórzy mniemali, że promienie słońca ją wywołują, inni, że pewne roślinne zapachy ostre, inni wreszcie posądzali nawet tak pożądany zresztą ozon o nabawianie ludzi tej choroby.

Profesor Helmholtz, gdy zapadł na „ograszkę latową“ w r. 1869, starał się zbadać przyczyny, i znalazłszy w wydzielinach błony śluzowej nosa pewien gatunek kręconych w formie korkociąga bakteryj uważał je za rozsadniki choroby,

jeszcze inni badacze uważali febrę tę za newrozę, aż dopiero z 20 lat temu badacz angielski Blackley stwierdził, że z pyłku kwiatów różnych roślin łącznych, szczególnie też z traw, ogółem z pyłku roślinnego około 70 gatunków roślin, wznoszą się w powietrze cząsteczki, wywołujące nadzwyczajne podrażnienie błony śluzowej nosa, przez co wytwarza się właśnie owa osobliwsza „ograszka“.

Wśród upałów i przy suchym wietrze „ograszka latowa“ jest dotkliwszą, mniej objawia się w czasie wilgotnego powietrza. Pochodzi to stąd, że w przesyconem wilgocią powietrzu opadają owe pyłki roślinne na ziemię, a wśród suszy, tem więcej, jeżeli panują wiatry, unoszą się swobodnie.

Nie wszyscy są równie wrażliwi na chorobę tę; niektóre osoby po krótkiej przechadzce po łąkach lub polach uczuwają natychmiast przykre skutki, u innych nie tak prędko one występują, niektórzy cierpią mniej, inni więcej, niektórzy parę tygodni, inni aż do trzech miesięcy.

Przeciętnie trwa „ograszka latowa“ sześć tygodni. Objawia się najprzód ogólnem uczuciem niezdrowiska, brakiem apetytu i obniżeniem ciepłoty ciała. Następnie palenie w nosie, drażnienie do częstego kichania, napuchnięcie błony śluzowej nosa i zwiększenie wydzielin. Później nieżyt opanowuje i oczy, czyniąc je wrażliwemi nawet na światło dzienne i skłonnemi do łzawienia. U niektórych osób łączy się z tem katar gardła i przewodu oddechowego, a nawet tchawica. Naturalnie, że cierpi się przytem na ból głowy i zmęczenie ogólne.

Kto raz zapadł na „ograszkę latową“, łatwo jej się nabawia później, a wtedy występuje ona z tem większą gwałtownością.

Trzeba więc każdemu, kto raz cierpiał na nią, wystrzegać się zbyt długiego przebywania w okolicach, gdzie dużo łąk; kto ma na to, aby spędzić lato, gdzie mu się podoba, a skłonny do katarów w ogóle, niech lepiej jedzie w góry lub nad morze.

Ostatecznie jednak szkody wielkiej nikomu „ograszka latowa“ nie sprawiła, i nikt też jeszcze skutkiem niej nie umarł — przynajmniej w rocznikach medycyny podobny wypadek nieznany. Należytem zaś zastosowaniem wody a mianowicie pół-minutowemi kąpielami można się łatwo wyleczyć także z tej przypadłości.

Naszemu ludowi wiejskiemu znaną jest także przypadłość ta, choć jej zosobna nie nazywa; mówi u nas parobek nieraz, gdy spał pod stogiem, że go coś zupełnie „rozebrało“; mniej też zapewne daje się niezdrowisko to we znaki ludziom przyzwyczajonym do pobytu na wsi.

Napisaliśmy rzecz dla ostrzeżenia delikatniejszych mieszkańców miasta, a ze względu na znane wyrażenie ludowe nazwaliśmy chorobę „ograszką latową“.

Wyrób wina

bezalkoholicznego.

Chcąc się przyczynić do zmniejszenia pijaństwa, podaliśmy w przeszłym numerze rozprawkę zachęcającą do wyrabiania win owocowych. Takowe mogłyby rzeczywiście zupełnie zastąpić powszechnie dziś używane trujące napoje w postaci gorzałki, rumu, konjaku, likworu, alkoholicznych piw i win — a tem samem mogłyby podnieść nasze zdrowie jako też nasz dobrobyt.

Przez to jednakowoż bynajmniej nie chcieliśmy radzić, aby każdy pijał dużo wina owocowego. Przeciwnie zalecamy także w tem zachowanie jak największego umiarkowania, a mianowicie dla tego, że dzisiejsze wina owocowe także nie są zupełnie »niewinne«, tj. nie są wolne od alkoholu. Na dowód, jak źle często działają, przytaczamy tu słowa prof. Forela w Zurychu. Otóż pisze on w swem sprawozdaniu: »Większa część osób zamieszkujących naszą lecznicę dla opilców składa się przeważnie z pijaków piwa i wina, a figurują pomiędzy nimi nawet tacy, którzy jedynie tylko winami owocowemi się upijali.« Najlepiej zatem bez tych win się obywać, co zre-

sztą nie trudno, gdy człowiek się odżywia tem, co dla niego natura przeznaczyła, tj. owocami. Używać ich można także w postaci soków, które z wodą zmięszane, na miano wyborowego wina rzeczywiście zasługują. Po takiem winie w głowie się nie zakręci, bo nie zawiera ono trucizny, ale jest czyste. Niestety nie długo tak czystem pozostaje. Smakuje bowiem także owym drobnym a prawie wszędzie obecnym żyjątkom, nazwanym »bakterjami«, które to w nowszym czasie tyle wrzawy narobiły. Mnóstwo ich osiadło już przedtem na dojrzałych owocach, a następnie w słodkim soku owocowym czują się tem więcej jako w swym żywiole. Wynikiem ich czynności czyli »robienia« jest kiśnienie soku, wskutek czego wywiązuje się z zawartego tam cukru prócz kwasu węglowego (Kohlensäure) alkohol czyli wyskok, owe wedle prof. Bungego »ekskrementa (po polsku: łajno) grzybków drożdżowych«. Alkohol ma tu jednakowoż tę dobrą właściwość, że płyny owocowe zachowuje, czyli innemi słowy, niszcząc życie bakteryj, chroni soki od zepsucia. Ale niestety alkohol niszczy także życie tych ludzi, którzy go potem w postaci wina piją.

A więc głównie owym bakterjom mają pijacy swe »przyjemności« do zawdzięczenia, bez tych drobnych fabrykantów nie możnaby bowiem z ziemniaków, jęczmienia, winogron lub owoców wytworzyć napojów zawierających truciznę-alkohol.

Ale zapytajmy się, czy w obecnym wieku odkryć i wynalazków, a szczególnie wynalazków w kierunku „wojennym czyli zabójczym“, nie możemy się wcale zdobyć na sposoby, któremiby można ową — co prawda najliczniejszą »armją« bakteryj w danym razie pokonać? Czy nie można owoców lub soków z nich tak przed niemi zachować, że alkohol się nie wytworzy?

Otóż do niszczenia tych małych »wrogów« — o których zresztą nie powinniśmy zapominać, że są dla nas często prawdziwymi „dobrodziejami“— posiadamy rzeczywiście trzy sposoby, a mianowicie: trucizny, czyszczenie przez cedzaki (filtry) i warzenie na ogniu. Z pośród trucizn robiono próby z kwasem salicylowym, siarkowym i benzoesowym, z boraxem itp. Za pomocą takich środków przeciwfermentacyjnych wyrabiany bywa w Londynie już od 10 lat napój nazw. amplozja. Słusznie jednakowoż obawiać się trzeba, że takie domieszki nie tylko owym drobnym żyjątkom, ale i nam ludziom szkodzić mogą.

Samo czyszczenie zaś przez cedzenie soków zabiera dużo czasu i połączone jest z wielkiemi trudnościami i kosztem; przytem nie jestto sposób zupełnie pewny, gdyż grzybki drożdżowe łatwo przez cedzidło przedostać się mogą. Pozostaje zatem trzeci sposób: zniszczenie grzybków za pomocą ognia.

Sposób ten już dawno znany i bywa u nas bardzo często zastosowanym, a mianowicie dla przechowania owoców jak wiśni, poziomek, czarnych jagód, borówek, jeżyn, malin itp. Sposób ten zalecaliśmy także w przeszłym roku w num. 2-gim (sierpień) »Przew. zdr.« w dziale »przestrogi i rady«.

Sposób ten uznaje za najlepszy także niemiecko-szwajcarska stacja doświadczalna w Waedensweil (Kanton Zurychski), a dyrektor tej stacji Dr. Müller, wydał teraz wzmiankowaną w przeszłym num. broszurkę, w której opisuje zastosowanie sposobu tego tak dla domowego małego, jako też fabrycznego przemysłu.

Opisana metoda polega głównie na dwurazowem pasteuryzowaniu (zniszczeniu grzybków gorącem, na co prof. Pasteur szczególną uwagę zwrócił). Wypływający z pod tłoczni sok wlewa się w butelki (zwyczajne od wina) aż do około 8 cm poniżej otworu i korkuje je za pomocą zwyczajnej maszynki długiemi korkami najlepszego gatunku. Korki trzeba bezpośrednio przed użyciem sterylizować tj. oczyścić z grzybków. Uskutecznia się to najlepiej przez dłuższe zanurzenie ich w wrzącej wodzie lub też w parze. Zbyt długie zaś gotowanie mogłoby korki popsuć.

Korki przymocowywa się teraz jeszcze szpagatem do główek butelkowych. Następnie wstawia się butelki do kotła. Dla lepszej ochrony układa się wprzód na dnie kotła pleciankę słomianą, płat itp. Tak samo prześciela się słomą lub płatami ustawione w kotle butelki, aby jedna o drugą się nie stłukła. Nalawszy teraz dokoła letniej wody aż ponad główki butelek, ogrzewa się wodę zwolna aż do 60 lub 65 stopni C. W tej ciepłocie powinny butelki się warzyć przynajmniej przez pół godziny. Następnie odbiera się tyle wody, że szyjki wystają, a gdy w pozostałej wodzie butelki znajdowały się tak długo, że je ręką wyjąć można — ustawia się wyjęte rzędem, przykrywa—dla ochronienia przed grzybkami — czystą płachtą, którą się wprzód w wrzącej wodzie umaczało.

Do kotła zaś można znowu inne butelki powstawiać i zawarzyć. Ułożywszy butelki po należytem ostygnięciu na suchem i czystem miejscu, pozostawić je tak można aż do zimy, gdzie się zwykle więcej czasu ma do filtrowania soków i wykończenia pracy około nich.

Zabierając się do filtrowania wstrząsa się cokolwiek butelki i ustawia na podłodze, aby utworzony osad opadł na dno. Przy zachowaniu pewnej ostrożności wyjąć można następnie korki nieuszkodzone, aby ich jeszcze raz używać. Zlewa się najpierw ze wszystkich butelek klarowny sok do cedzaka, a dopiero gdy takowy przesiąkł, przecedza się pozostałe na dnie butelek osady. Dla domowego użytku wystarcza jako cedzak zwyczajny worek pilśniowy.

Próżne butelki trzeba teraz starannie wyczyścić wewnątrz i zewnątrz gorącą wodą sodową, potem jeszcze wypłukać zimną wodą. Następnie napełnia się butelki przesączonym sokiem, korkuje wyparzonemi korkami, zawiązuje szpagatem i zawarza je znowu podobnie jak pierwszy raz, z tą jednakowoż różnicą, że ciepłota nie przewyższa 60 stopni C. Ochładza się je zwolna w wyżej podany sposób i układa jednę na drugą. Skoro się wszystko należycie wykonało, wtenczas soki przechowywane na suchem miejscu, zepsuć się nie mogą. Zarodki fermentacyjne czyli grzybki drożdżowe nie mogą się bowiem przez korki do butelek przedostać. Jednakowoż jest to możebnem grzybkom pleśni, które jako cieniuchne niteczki rosną, rozmnażają się i wciskają przez najmniejsze otwórki.

Ale i temu można zapobiedz: Po ostygnięciu i osuszeniu butelek zdejmuje się szpagat, urzyna gładko wystającą część korka i zanurza główkę butelki w roztopionej parafinie. Skoro korek i główka butelki zupełnie są suche, wtenczas tworzy się na niej cienka warstwa parafiny, zapobiegająca wciśnieniu się każdego grzybka. Butelki, tak zabezpieczone, można zatem przechowywać także w piwnicy.

Dla fabrycznego wyrobu istnieją szczególne aparaty.

Dla domowego użycia można sposób ten o tyle uprościć, że się owoce lub soki w butelkach tylko raz zawarzy (pasteuryzuje), a potem główki butelek należycie parafinuje. Wedle kilkoletnich naszych doświadczeń przechować się dadzą soki przez cały rok bardzo dobrze. Z soków można każdego czasu zestawić sobie czysty napój czyli prawdziwe bo zdrowe wina bezalkoholiczne.

Im więcej napoje takie się rozpowszechnią, tem mniej zapewne pijać będą ludzie napoji spirytusowych, tem mniej się będą zatruwać.

Czyżby to każdy robotnik w takie wina się nie mógł zaopatrzyć? Niestety ogrodownictwo nasze dotąd jeszcze bardzo zaniedbane. Byłby czas, abyśmy sobie w tem sami pomogli, a wtenczas nam i Pan Bóg dopomoże. Cz.

Najświeższa wiadomość
z Paryża co do mody.

»Grecki stan« — to ostatnie słowo, które wszechwładna pani Moda, wyrzekła w stosunku do kobiecych kibici, dziś osznurowanych i ściśnionych często do 20-tu i 22 cali tam, gdzie 120 cali jest naturalną miarą

paska. Daremnie pisano i udowadniano, że ściskanie się gorsetem jest wprost przeciwne normalnemu rozwojowi organizmu: lekarze i specjaliści mówili swoje, a bezmyślne kobiety robiły swoje. Mnożyły się różne anatomiczne choroby, bezkształtne postacie i wiele smutnych skutków uciemiężania rozwoju natury, ale liczba cienkich stanów nie zmniejszała się. Kibić wycieniona choćby kosztem zdrowia była »szykiem i modą.«

Ale obecnie moda sama ze swego stanowiska uznanej powagi, z Paryża wydała »postanowienie monarchini«, że przepis stanu »jak u osy« dla kobiet był mylny i że w rzeczywistości jest rzeczą szkaradną i nie może być dłużej popieranym przez te, które się do mody stosują. I wszystkie francuskie modniarki przestają protegować kibić wyciśniętą. Trzeba się ściśle wystrzegać, powiadają one, wiotkości w tym względzie.

Prawdziwie »modne« kształty kibici są Diany, Venus de Milo i Pallas, greckich kobiet, które obecnie moda każe brać za wzory. Kształt przyszłego stanu zatem musi być na wzorze greckim oparty; wszystkie panie Paryża uznały nagle piękność i wzorowość kształtów kobiet greckich, i reforma już nie będzie tylko głosem wołającego na puszczy, ale surowem i bezwzględnem prawidłem mody. Moda uczyniła to, czego dokazać nie mogli pisarze, specjaliści i lekarze. Będziemy zatem mieli zdrowe i naturalne kibicie kobiet, ponieważ przeszła godzina sztucznego ściskania stanu; chyba będą się tego trzymały kobiety »wyszłe z mody.« Ale takich liczba jest zwykle ograniczona. Dzięki kobietom greckim, które coś o piękności wiedziały, »stan grecki«, który niezaprzeczenie będzie teraz »modą«, zgadza się ze zdrowym rozsądkiem.

Jeżeli więc na ulicy spotykamy wytworną kobietę, którą zda się w pasku dwiema rękami objąć można, nie podziwiajmy jej, ani zazdrośćmy, ale raczej litujmy się nad nią, po pierwsze — że się kaleczy, a powtóre — że już »nie jest w modzie«.

(»Ameryka.«)

Ziółka lipcowe.

1. Dziurawiec (Hypericum perf. — Johanniskraut) rośnie na miejscach suchych, murawach, w rzadkich lasach, nad drogami. Liście są przezroczyste, kropkowane, niby dziurkowane.

2. Hebd czyli bez leśny (Sambucus Ebulus — Zwerghollunder) rośnie nad brzegami lasów, pomiędzy krzewami.

3. Krzecina czyli Szantaposp. (Marrubium — Andorn) rośnie na miejscach pustych, nieuprawnych.

4. Lipowy kwiat (Tilia — Lindenblüthe).

5. Mięta pieprzowa (Mentha piperita — Pfefferminze). Na herbatę używa się liści.

6. Piołun (Artemisia — Wermuth) rośnie na wygonach, przy płotach, po pustkowiach.

7. Ślazik dłoniasty (Malva alcea — Malve) rośnie na wzgórzach i w zaroślach.

8. Świetlik (Euphrasia off.— Augentrost) rośnie po łąkach, ostrówkach, suchych lasach.

Przestrogi i rady.

(Ch. w K.) Elektro-homeopatja. Podczas gdy w zwykłej homeopatii używają przeciw jednej chorobie tylko jednego pewnego środka, przeciwstawia elektro-homeopatja każdej grupie symptomatów odpowiednio zestawioną grupę środków leczniczych i to wedle zasady Hahnemanna: „Similia similibus curantur“ jako: Complexa complexis curantur. O szczegółach dowiedzieć się można z książek: Bonequal. Elektro-homöopatische Heilmethode (448 str.), 6,25 M., w ozdobnej opr. 8,75 M. — Moser, Elektro-hom. Arzeneimittel-Lehre (271 str.) 250 M., opr. 3,75 M.

(St. w P.) Pierzyny w lecie są zbyteczne i powinny być zastąpione kołdrami, które to od czasu do czasu pięknie wyprać można. Kto zaś w zimie pierzyn używa, powinien je nie tylko dziennie przewietrzać, ale przynajmniej raz do roku pierze wyparzyć

i dobrze przeczyścić. Grube piernaty to najlepszy środek dla zaziębienia i nabawienia się kataru. W żadnym razie używać nie trzeba spodnich pierzyn. Zaręczamy, że spoczynek i sen będzie z czasem o wiele słodszy i zdrowszy pod kołdrą i na sienniku wypchanym świeżą słomą.

Wstrzymywanie się od picia podczas upałów. Robotnicy w polu a mianowicie żniwiarze wstrzymują się często od picia wody z obawy zbyt silnego pocenia się. Jestto obawa płonna, a może być przyczyną różnych chorób i przypadłości. Przez wielkie upały ulatnia się z ciała wiele płynów, a brak ich powoduje uczucie pragnienia. Gdybyśmy na to upomnienie się natury nie zważali i żadnych płynów mu nie dostarczyli, wtenczas tkanki za bardzo by wyschły, przez co zamiana ciała wielce mogła by ucierpieć. W czasie wielkich upałów mogą też z tej przyczyny łatwo porażenia słoneczne nastąpić. Chcąc się uchronić zbytniego pocenia się, trzeba najpierw usunąć przyczyny, któremi sztucznie pragnienie wywołujemy. Według Dr. Walsera, ten się wiele poci, kto je dużo mięsa, ponieważ mięso wytwarza wiele nieprawidłowych rozkładzin, które ciało stara się potem wyrzucać, oraz dużo gazów. Skoro się zaś ma pragnienie, trzebaż pić, lecz — z umiarkowaniem i to najlepiej wodę, do której domieszać można soku cytrynowego, wiśniowego, jeżynowego, malinowego, lub też nastój kwiatu lipowego itp. Napoje zawierające w sobie alkohol, jak piwa, wina, wódki, są w czasie upałów szczególnie szkodliwe.

Piśmiennictwo.

Dr. Stanisław Jerzykowski. Rady i nauki dla niewiast we właściwych im potrzebach i słabościach. 96 str. Cena dla Czyt. »Przew. zdr.« zniżona na 2,25 m.

W łonie zdrowych matek kryje się siła i przyszłość narodu. Niestety, wielką słuszność przyznać trzeba zaszczytnie znanemu z rozpowszechnienia znajomości higjeny autorowi, gdy na wstępie mówi: „Bodaj zaś który stan tak mocno pod względem znajomości higjeny grzeszy, jak właśnie niewiasty, i zdumiećby można, jak wielką jest tychże niewiadomość w sprawach je jako niewiasty najbliżej obchodzących. Gdyby się od pierwszych dni młodości żyło podług zasad higjeny, zniknęłoby wiele chorób, które dzisiaj trapią nasze żony i córy, a które niejako stały się już regułą.“

W dziele swem przedstawia autor kobietę pod względem anatomicznym, fizjologicznym i patologicznym, podając cenne wskazówki co do obchodzenia się z noworodkiem, jako też wychowania dziewcząt ze względu na ich zdrowie od pierwszych chwil młodości aż do wieku dojrzałości płciowej.

Dzieło to zasługuje na jak największe rozpowszechnienie. Niechaj nie braknie go w żadnej czytelni towarzystw kobiecych, w żadnym księgozbiorze mężatek naszych, niechaj pannom naszym, wychodzącym za mąż, dają je jako niezbędną część posagu, a skutki będą wielce błogie. Cieszylibyśmy się jednakowoż, gdyby następne wydania opracowane były z szczególnem uwzględnieniem takich brzemiennych, które np. przeciw „odbijaniu i wymiotom zaraz pod ręką nie mają „selterskiej wody, starego konjaku lub szampana“. Nieco odmienne zapatrywania, bo ściślejsze przepisy dla brzemiennych co do stosunków małżeńskich, podamy w przysposobionej już do druku 30 fenigowej broszurce: „Choroby kobiece, zwykłe ich przyczyny i zapobieganie tymże.“

M. Hölzl. Die Mutter. Den Frauen zur Belehrung. München. Cena 3 mk.

Dzieło to podobne do wyżej omówionego, napisane jest przez kobietę dla kobiet w sposób bardzo treściwy i zrozumiały. Która też Polka napisze pierwsza podobne dzieło dla rodaczek swych, które przecież z większem zajęciem i pożytkiem czytać będą rzecz napisaną przez kobietę o najdonioślejszych dla kobiety sprawach, niż dzieła wydawane przez mężczyzn?!

M. Plater. Die neue Heilmethode. Lehrbuch der naturgemässen Lebensweise, der Gesundheitspflege und der arzneilosen Heilweise. Ein Haus- und Familienschatz für Gesunde u. Kranke. Leipzig. Radelli & Hiller. 2 tomy. Cena 7 M.

Książka dla każdego polecenia godna, zbliżająca się stylem i treścią do dzieł wydanych przez X. Kneipp'a. Powietrze, światło, słońce, woda, ruch, ugniatanie, ćwiczenia cielesne, elektryczność, odpowiednia (bezmięsna) dieta i zioła, oto czynniki, podtrzymujące zdrowie nasze podług zdania autora. W drugiej części dodane są sposoby do zastósowania wszystkich tych czynników leczniczych. Znakomite to dzieło zasługuje na tem większą uwagę, iż nie jest napisane jednostronnie, lecz ocenia i uwzględnia wszystkie dotąd używane metody naturalnego leczenia.

Drukiem „Gązety Polskiej w Berlinie.“